



SEMANA 6

2.a FEIRA

		Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
Sopa	Creme de abóbora	28	116	1	0	3	1	1	0,1
Prato	Feijoada de legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com arroz branco e salada de alface	87	364	1	0	14	1	4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0

3.a FEIRA

		Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
Sopa	Sopa de feijão branco e couve coração ⁽¹³⁾	59	247	1	0	7	1	3	0,1
Prato	Salada de <i>tofu</i> com legumes (batata, <i>tofu</i> , cenoura e abóbora) ⁽⁶⁾ e salada de alface e tomate	80	335	3	1	9	1	4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0

4.a FEIRA

		Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
Sopa	Creme de couve-flor e cenoura	34	142	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Estufado de lentilhas e favas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz branco e salada de alface, cenoura e beterraba	95	397	1	0	16	1	4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0

5.a FEIRA

		Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
Sopa	Sopa de feijão encarnado e couve portuguesa ⁽¹³⁾	59	248	1	0	8	1	3	0,1
Prato	Almôndegas de legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e legumes salteados (couve-flor, cenoura e milho)	93	391	1	0	13	2	6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0

6.a FEIRA

		Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	197	824	1	0	41	1	6	0,9
Sopa	Creme de brócolos	31	130	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Salada de feijão frade com batatas e legumes ⁽¹³⁾	105	440	1	0	16	1	5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijia; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos.

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.
Os valores nutricionais apresentados são por 100g.

